



Deteriorasyon ng ngipin

Tinutukoy ng fact sheet na ito ang mga uri ng deteriorasyon ng ngipin at binabalangkas ang mga sanhi ng dental erosion at kung paano mo mababawasan ang panganib.

Ano ang tooth wear (deteriorasyon ng ngipin)?

Ang tooth wear ay ang hindi maibabalik na pagkawala ng istraktura ng ngipin. Ang nagresultang pagkawala ng istraktura ay hindi magandang tingnan, nakakapinsala sa gawain ng mga ngipin at kadalasang masakit. Ang pinsala ay maaari ring magastos at mahirap ayusin.

May tatlong uri ng deteriorasyon ng ngipin: *abrasion*, *attrition* at *erosion*. Ang iba't-ibang uri ng deteriorasyon ng ngipin ay madalas na nangyayari nang magkakasama. Ito ay ginagawang mahirap na matukoy ang uri ng narooing deteriorasyon ng ngipin.

- *Abrasion*: Pisikal na deteriorasyon ng istraktura ng ngipin na dulot ng isang bagay na maliban sa pagsayad ng ngipin sa ngipin (hal. labis o hindi nararapat na pagsipilyo, pagbutas sa bibig o paulit-ulit na paggamit ng toothpick).
- *Attrition*: Pagkawala ng istraktura ng ngipin bilang resulta ng pagsayad ng ngipin sa ngipin, tulad ng paggiling ng mga ngipin.
- *Dental erosion*: Pagkatunaw ng enamel ng ngipin dahil sa pagkakaroon ng mga asido sa bibig.

Ano ang hitsura ng dental erosion?

Ang mga unang palatandaan ng dental erosion ay kinabibilangan ng:

- isang dilaw na hitsura sa mga ngipin (dahil sa mas madidilim na kulay na tissue na nagpapakita sa pamamagitan ng pagnipis ng enamel ng ngipin)
- ang mga ngipin ay lumalabas na makintab at makinis (dahil ang ibabaw ng ngipin ay nagagasgas)
- ang mga ngipin ay lumilitaw na nagiging mas maikli
- mga fillings ay nakalagay na mas mataas kaysa sa nakapalibot na ibabaw ng ngipin
- ang mga taga-nguyang ibabaw ng ngipin ay nagpapakita ng makinis, may guwang na mga bunganga, at/o
- sensitibong ngipin.

Ano ang sanhi ng dental erosion?

Ang sanhi ng dental erosion ay atake ng asido.

Maraming inumin kabilang ang mga soft drink, energy drink, sports drink, alak at fruit juice ay naglalaman ng mga asido. Karamihan din sa mga inuming ito ay may mataas na nilalaman ng asukal na maaaring maging sanhi ng pagkabulok ng ngipin.



Ang diyeta na mataas sa may asidong pagkain at inumin ay maaaring maging sanhi ng deteriorasyon ng ngipin. Kung mas mababa ang pH ng isang produkto, mas maasido ito. Anumang pagkain o inumin na may pH na mas mababa sa lima ay maaaring magdulot ng deteriorasyon ng ngipin at pagkasensitibo ng ngipin.

Ang pH ng ilang karaniwang pagkain at inumin ay ipinahiwatig sa ibaba:

Gatas	pH 6.9
Linagyan ng lasa na gatas	pH 6.7
Tubig gripo	pH 6.0
Cheddar na keso	pH 5.9
Kape	pH 5.0
Beer	pH 4.5
Orange juice	pH 3.5
Apple juice	pH 3.4
Grapefruit	pH 3.3
Pickles	pH 3.2
Sports energy drinks	pH 3.0
Karaniwang soft drink	pH 2.7
Cola	pH 2.5
Red wine	pH 2.5
Lemon juice	pH 2.2
Suka	pH 2.0

Ang iba pang mga kadahilanan na nagdaragdag sa deteriorasyon ay kinabibilangan ng:

- tuyong bibig, na nagpapataas ng panganib ng pinsala mula sa pag-atake ng asido, at/o
- asido ng tiyan na sumasalang sa ngipin dahil sa pagsusuka mula sa mga kondisyon tulad ng bulimia, morning sickness at gastric reflux.

Ano ang dapat kong gawin upang mabawasan ang panganib ng deteryorasyon ng ngipin?

- Kumain ng balanseng diyeta, at bawasan ang dami ng maasido at matamis na pagkain at inumin. Subukang limitahan ang meryenda.
- Kumain ng mga pagkaing nagsisilbing sagabal sa pamamagitan ng pagpapawalang-bisa ng pH ng laway na mas mabilis (hal., ang mga produktong gatas ay naglalaman ng protina na tinatawag na casein na nagpoprotekta sa mga ngipin mula sa asido.
- Iwasan ang pagpapanatili o 'pagmumog' ng mga maasido na inumin sa paligid ng bibig dahil pinapataas nito ang posibilidad ng pagkabulok ng ngipin at pagkasira ng ngipin.
- Kapag umiinom, gumamit ng straw hangga't maaari dahil mababawasan nito ang pagkakalantad ng inumin sa iyong mga ngipin.
- Magnguya ng walang asukal na gum upang pasiglahin ang daloy ng laway at hugasan ang mga asido.
- Uminom ng maraming tubig gripo sa buong araw, lalo na kung nag-eehersisyo.



- Iwasan ang mga inuming may caffeine, dahil ang caffeine ay nagdudulot ng dehydration.
- Huwag magsipilyo kaagad pagkatapos kumain o uminom ng maasido o matamis na pagkain o inumin dahil enamel ng ngipin ay lalambot at maaaring 'magasgas ng pagsipilyo'.

Tandaan

Ang pagpapanatili sa antas ng likido ng iyong katawan sa pamamagitan ng madalas na pag-inom ng tubig ay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang tuyong bibig, mapawi ang uhaw at maprotektahan ang mga ngipin mula sa deteriorasyon ng ngipin. Para sa karagdagang proteksyon, uminom ng fluoridated na tubig gripo kung mayroon.

Para sa karagdagang impormasyon

- Makipag-ugnayan sa iyong dentista
- Bisitahin ang www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Tumawag sa 13 HEALTH (13 43 25 84) para sa kumpidensyal na payo sa kalusugan 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo
- Mag-email sa oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.